



Koktajl z jarmużem na mleku

★★★★★(1)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (510 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

60.47 kcal

3.02%



Białko

1.84 g

3.68%



Węglowod.

11.73 g

4.34%



Tłuszcze

1.10 g

1.57%



Błonnik

1.05 g

4.2%

GDA

3.02 %



Składniki

- Jarmuż - 10g (2 liście)
- Jabłko - 130g
- Banan - 140g
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Z liści jarmużu wytnij twarzą twardą łyżkę. Liście przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą - odciśnij lekko.

KROK 2: Wrzuć do kielicha blendera jarmuż, obranego banana i jabłko pozbawione gniazd nasiennych. Zalej mlekiem, z miksuj.

*W zależności od mocy sprzętu, czasem można odcedzić koktajl z większych części liści.

Smacznego!

